

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam beberapa tahun terakhir, jumlah perempuan yang berpartisipasi dalam dunia kerja terus mengalami peningkatan. Dahulu, akses perempuan terhadap pendidikan dan kesempatan kerja masih terbatas. Namun kini, semakin banyak perempuan yang dapat menempuh pendidikan tinggi dan memperoleh hak yang setara dengan laki-laki dalam bidang pekerjaan. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2022, jumlah pekerja perempuan di Indonesia mencapai sekitar 52 juta orang, meningkat dibandingkan tahun sebelumnya. Perempuan bekerja di berbagai sektor, mulai dari sektor informal seperti tenaga produksi dan pekerjaan berat, hingga sektor formal seperti tenaga profesional, guru, atau tenaga medis yang membutuhkan keahlian khusus. Meskipun demikian, perempuan sering kali menghadapi tantangan yang berbeda dari laki-laki, seperti kesulitan dalam menyeimbangkan peran di tempat kerja dan tanggung jawab domestik. Walau dihadapkan pada berbagai hambatan, kontribusi perempuan dalam dunia kerja sangat penting karena turut mendorong pertumbuhan ekonomi dan pembangunan sosial secara menyeluruh.

Pekerja wanita sering kali menghadapi tantangan dalam menyeimbangkan peran sebagai pekerja, ibu, maupun istri. Peran ganda ini menuntut mereka untuk mampu menjalankan tanggung jawab pekerjaan secara profesional, sambil tetap mengurus kehidupan keluarga dan rumah tangga. Kondisi ini bisa menjadi sumber tekanan dan stres yang berdampak pada kesejahteraan mental dan fisik pekerja wanita, terutama jika tidak diimbangi dengan dukungan yang memadai di tempat kerja maupun di rumah. Pekerja wanita juga menghadapi tantangan terkait kesehatan, termasuk kesehatan mental dan fisik. Pekerja wanita melaporkan kesulitan yang signifikan dalam menyeimbangkan pekerjaan dan kehidupan keluarga mereka karena kurangnya waktu yang cukup, dukungan dari suami mereka, dan norma budaya serta bias gender di tempat kerja (Rehman, S. Roomi, 2012). Tingkat stres yang tinggi

akibat tekanan pekerjaan dan tanggung jawab rumah tangga dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan, seperti kelelahan berlebihan (burnout), kecemasan, dan depresi. Penelitian dari Institute for Health Metrics and Evaluation, University of Washington, melalui studi Global Burden of Disease (GBD) tahun 2019, menunjukkan bahwa gangguan mental di Indonesia cukup tinggi, dengan prevalensi tertinggi berupa depresi dan gangguan kecemasan. Data tersebut menunjukkan bahwa sekitar 2,9% perempuan di Indonesia mengalami depresi, yang setara dengan kurang lebih 8 juta orang. Jumlah ini lebih tinggi dibandingkan laki-laki, yang mengalami depresi sebesar 2% atau sekitar 5 juta orang. Selain itu, prevalensi gangguan kecemasan pada perempuan mencapai 4,5%, hampir dua kali lipat lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Temuan ini menunjukkan bahwa perempuan lebih rentan mengalami gangguan mental, terutama depresi dan kecemasan.

Penelitian Salk dkk, (2017) menunjukkan bahwa perempuan lebih rentan mengalami gangguan kesehatan mental, seperti stres atau depresi, dibandingkan laki-laki. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor. Pertama, faktor biologis: tubuh perempuan mengalami perubahan hormon secara signifikan, terutama saat menstruasi, kehamilan, setelah melahirkan, atau saat menopause. Perubahan hormon ini dapat memengaruhi suasana hati dan kestabilan emosi. Kedua, faktor sosial dan budaya: sejak kecil, perempuan sering didorong untuk menjadi pribadi yang peduli, lembut, dan memperhatikan pendapat orang lain. Akibatnya, kritik atau tekanan sosial lebih mudah memengaruhi kondisi psikologis mereka. Selain itu, banyak perempuan menjalani peran ganda sebagai pekerja dan pengurus rumah tangga, namun tidak selalu mendapat dukungan atau pengakuan yang memadai. Ketiga, secara psikologis, perempuan cenderung mengelola stres dengan cara merenungkan masalah secara emosional (emotion-focused coping), bukan langsung mencari solusi praktis, yang dapat memperburuk kondisi mental jika dibiarkan.

Sebuah penelitian yang diterbitkan oleh Tokyo University of Science pada tahun 2019 menemukan bahwa meskipun pria dan wanita sama-sama mendapat manfaat dari kebijakan keseimbangan antara kerja dan kehidupan,

wanita lebih sering terdampak oleh masalah *work-life balance* karena peran gender tradisional dan ekspektasi terkait tanggung jawab keluarga dan rumah tangga. Penelitian yang dilakukan oleh (Nasari, dkk., 2020) menunjukkan bahwa sekitar 73,3% pekerja wanita di sektor produksi di Makassar mengalami stres kerja dengan tingkat sedang, dan 26,7% mengalami stres berat. Kondisi ini menunjukkan bahwa pekerja perempuan lebih rentan terhadap stres yang diakibatkan oleh tekanan pekerjaan dan peran ganda yang mereka jalani. Demikian juga, temuan dari jurnal yang diterbitkan oleh MDPI (2021) menunjukkan bahwa wanita lebih mungkin menghadapi hambatan karir dan masalah kesehatan akibat keterpaduan antara pekerjaan dan kehidupan keluarga. Tantangan-tantangan ini, jika tidak ditangani, dapat mempengaruhi kepuasan kerja mereka dan kesehatan mental, sehingga membuat mereka kesulitan untuk mencapai *work-life balance* yang berkelanjutan (Sciotto, 2021)

Ketika kondisi mental perempuan terganggu, seperti merasa sedih atau tertekan secara terus-menerus, hal ini dapat menyebabkan kelelahan fisik dan emosional, serta menurunkan semangat dan produktivitas dalam bekerja maupun menjalani aktivitas sehari-hari. Wanita dengan kondisi kesehatan mental yang optimal umumnya menunjukkan tingkat konsentrasi yang tinggi, giat dalam menjalankan tugas, serta memiliki kemampuan berpikir secara inovatif. Akan tetapi, tanggung jawab ganda baik sebagai pekerja maupun pengelola urusan rumah tangga berpotensi menimbulkan kelelahan secara fisik maupun emosional. Jika kondisi ini berlangsung terus-menerus, dapat menurunkan daya tahan tubuh, menyebabkan keluhan fisik, dan mengganggu kinerja. Dari hasil penelitian Sianturi dan Zulkarnain (2013) dampak dari kondisi ini tidak hanya dirasakan oleh individu, tetapi juga dapat memengaruhi lingkungan kerja, keluarga, dan kehidupan sosialnya. WHO memperkirakan, secara global ada 12 miliar hari kerja yang hilang karena depresi dan kecemasan setiap tahun. Total kerugian diperkirakan mencapai US\$1 triliun akibat penurunan produktivitas ini.

kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan pada wanita seringkali memiliki dampak besar pada produktivitas dan kualitas hidup, terutama di

lingkungan kerja, sehingga menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi menjadi sangat penting untuk kesehatan mental wanita. Pentingnya kebijakan yang mendukung *work-life balance* bagi pekerja wanita menjadi semakin relevan untuk menjaga kesejahteraan mereka. Terutama pekerja wanita yang menanggung beban lebih berat berusaha lebih keras untuk mencapai keseimbangan antara kehidupan kerja dan keluarga, dan membangun ketahanan untuk mempertahankan kualitas hidup mereka. (Anastasopoulou dkk., 2023)

Fenomena *work-life balance* atau biasa disebut keseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi telah menjadi salah satu topik yang semakin mendapat perhatian, baik dalam dunia akademis, kebijakan perusahaan, maupun di kalangan masyarakat umum. Menurut Fisher, Bulger, dan Smith (2009), *work-life balance* didefinisikan sebagai "kemampuan seseorang untuk memenuhi tuntutan dari berbagai peran di tempat kerja dan di luar pekerjaan, tanpa mengalami tekanan berlebihan yang berasal dari konflik antar peran tersebut". Konsep ini semakin relevan seiring dengan perubahan pola kerja, dinamika keluarga, serta perkembangan teknologi yang memungkinkan konektivitas tanpa batas antara pekerja dan lingkungan kerja mereka. Fenomena *work-life balance* menjadi isu yang semakin menonjol dalam dunia kerja modern. Tuntutan pekerjaan yang semakin tinggi, jam kerja yang panjang, serta teknologi yang memungkinkan pekerja untuk terus terhubung bahkan di luar jam kerja formal, menjadikan batas antara pekerjaan dan kehidupan pribadi semakin kabur. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 11 Oktober 2024, ditemukan bahwa terdapat pekerja wanita yang mengalami kesulitan dalam menyeimbangkan kehidupan kerja dan pribadinya. Ketika banyak pekerjaan yang dibebankan oleh pihak perusahaan dan jam kerja yang overtime membuat pekerja mengalami kelelahan berlebih.

Fisher-McAuley, dkk. (2003), menjelaskan *work-life balance* sebagai kemampuan untuk mencapai keselarasan antara berbagai tanggung jawab kehidupan pribadi, sosial, dan pekerjaan tanpa menciptakan ketegangan yang merusak salah satu aspek tersebut. Pentingnya *work-life balance* semakin

disadari karena ketidakseimbangan antara kedua aspek ini dapat memicu berbagai masalah kesehatan mental, seperti stres, kecemasan, dan kelelahan berlebihan (burnout). Pekerja yang kesulitan menyeimbangkan pekerjaan dengan kehidupan pribadi sering kali mengalami tekanan psikologis yang tinggi, yang dapat berdampak negatif pada produktivitas dan kualitas hubungan interpersonal, baik di tempat kerja maupun di rumah. Pentingnya *work-life balance* juga semakin disadari dalam kaitannya dengan produktivitas dan kesejahteraan pekerja. Penelitian Aruldoss dkk., (2022) menunjukkan bahwa pekerja yang mampu menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi cenderung memiliki tingkat kepuasan kerja yang lebih tinggi, produktivitas yang lebih baik, serta kesehatan mental dan fisik yang lebih optimal. Sebaliknya, ketidakseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi dapat menyebabkan stres, burnout, dan menurunnya kualitas hidup secara keseluruhan.

Dalam konteks ini, semakin banyak perusahaan yang mulai memahami pentingnya mendukung *work-life balance* karyawan mereka, dengan menyediakan kebijakan fleksibilitas kerja, seperti jam kerja yang lebih fleksibel, cuti yang lebih panjang, hingga kesempatan untuk bekerja dari rumah. Namun, tantangan untuk mencapai keseimbangan ini tetap signifikan, mengingat tekanan ekonomi dan sosial yang terus berkembang. Fenomena *work-life balance* menjadi sangat penting dalam era modern ini, di mana keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi dianggap sebagai kunci untuk menjaga produktivitas dan kesejahteraan individu, serta mencegah dampak negatif jangka panjang seperti terganggunya kesehatan mental seseorang. Di tempat kerja, terdapat beberapa faktor yang diakui sebagai penentu kesehatan mental pekerja. Faktor-faktor tersebut meliputi tuntutan pekerjaan yang tinggi, kontrol pekerjaan yang rendah, dukungan sosial di tempat kerja yang rendah, ketidakseimbangan antara usaha dan imbalan, keadilan prosedural organisasi yang rendah, keadilan relasional organisasi yang rendah, perubahan organisasi, ketidakamanan pekerjaan, status pekerjaan

sementara, jam kerja yang tidak lazim, perundungan, dan stres peran (Harvey dkk., 2017).

Untuk mencapai kondisi yang seimbang antara kehidupan pribadi dengan pekerjaan maka, seseorang perlu memahami kondisi mentalnya. Ketika seseorang mengalami kesehatan mental yang baik, mereka cenderung lebih mampu mengelola stres, menetapkan batasan, dan mempertahankan keseimbangan antara tanggung jawab profesional dan pribadi. Di sisi lain, kesehatan mental yang buruk, seperti tingkat kecemasan atau depresi yang tinggi, dapat berdampak negatif pada pengambilan keputusan, regulasi emosi, dan kemampuan untuk memprioritaskan, sehingga menyulitkan pencapaian *work-life balance* yang sehat. Berdasarkan artikel yang diterbitkan oleh GGI Insights (2024) menunjukkan bahwa tantangan kesehatan mental dapat menyebabkan peningkatan ketidakhadiran, kelelahan, dan konflik antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, yang pada akhirnya menghambat kesejahteraan dan produktivitas secara keseluruhan. Untuk mengatasi hal tersebut maka individu harus memiliki literasi kesehatan mental yang baik.

Literasi kesehatan mental memegang peran penting dalam hal ini, karena individu yang memiliki pemahaman baik tentang kesehatan mental akan lebih mampu untuk mengidentifikasi saat mereka membutuhkan istirahat, kapan harus mencari bantuan, dan bagaimana mengelola emosi dengan lebih efektif. Literasi kesehatan mental juga membantu individu dalam mengembangkan strategi koping yang sehat untuk menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi (Jorm, 1997). Individu dengan literasi kesehatan mental yang baik cenderung lebih proaktif dalam mengambil langkah-langkah preventif, seperti merencanakan waktu istirahat, menetapkan batasan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, serta memprioritaskan kesejahteraan mental. Hal ini berkontribusi pada pencapaian *work-life balance* yang optimal, karena mereka mampu mengelola tekanan pekerjaan tanpa mengorbankan kesehatan mental dan kualitas hidup pribadi (Wang dkk., 2020).

Jorm (1997) mendefinisikan literasi kesehatan mental sebagai "pengetahuan dan keyakinan tentang gangguan mental yang membantu

seseorang mengenali, mengelola, atau mencegah masalah kesehatan mental." Ini termasuk kemampuan untuk mengenali tanda-tanda dan gejala gangguan mental, pengetahuan tentang intervensi yang efektif, dan kesadaran akan layanan bantuan yang tersedia. Peningkatan literasi kesehatan mental menjadi semakin relevan dalam kaitannya dengan *work-life balance* karena individu yang memiliki pemahaman yang baik tentang kesehatan mental cenderung lebih mampu mengenali tanda-tanda awal stres atau kelelahan yang berdampak pada keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Individu juga lebih mungkin untuk mengadopsi kebiasaan yang mendukung kesejahteraan mental, seperti menetapkan batasan yang jelas antara pekerjaan dan waktu pribadi, serta mengambil langkah-langkah untuk menjaga kesehatan psikologis, seperti meditasi, olahraga, atau konseling. Menurut Kutcher dkk. (2016), literasi kesehatan mental mencakup pemahaman tentang kesehatan mental secara umum, termasuk bagaimana memelihara kesehatan mental, mengenali gejala gangguan mental, dan tahu di mana serta bagaimana mendapatkan bantuan profesional.

O'Connor dkk. (2014) mendefinisikan literasi kesehatan mental ini mencakup kemampuan individu untuk mengakses, memahami, dan menggunakan informasi yang diperlukan untuk menjaga kesehatan mental, serta keterampilan untuk memberikan bantuan pertama psikologis kepada orang lain yang mengalami gangguan mental. Pada penelitian yang dilakukan (Zhong dkk., 2024) menjelaskan bahwa kurangnya literasi kesehatan mental menyebabkan pekerja sulit untuk menyadari bahwa mereka mengalami masalah kesehatan mental akibat ketidakseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Tanpa pengetahuan yang memadai, banyak individu yang cenderung mengabaikan gejala stres atau kelelahan, sehingga masalah tersebut berkembang menjadi gangguan yang lebih serius, seperti depresi atau kecemasan kronis. Sebaliknya, individu dengan literasi kesehatan mental yang baik memiliki kemampuan untuk melakukan manajemen diri yang lebih efektif, termasuk mengetahui kapan harus beristirahat, memprioritaskan waktu untuk diri sendiri, dan mencari bantuan ketika dibutuhkan (Novianty & Rochman

Hadjam, 2017). Individu juga lebih cenderung mendukung budaya kerja yang sehat, dengan mempromosikan kesadaran akan pentingnya *work-life balance* di antara rekan kerja dan pimpinan.

Literasi kesehatan mental juga berperan penting dalam membantu kebijakan-kebijakan di tempat kerja yang mendukung *work-life balance*. Perusahaan yang memperhatikan kesehatan mental karyawan sering kali menyediakan pelatihan dan program untuk meningkatkan literasi kesehatan mental di kalangan pekerja, serta menawarkan fleksibilitas kerja yang lebih besar, seperti cuti kesehatan mental, jam kerja fleksibel, dan kesempatan bekerja dari rumah. Berdasarkan yang telah diuraikan dalam latar belakang tersebut, maka peneliti bermaksud melakukan penelitian guna mengetahui hubungan literasi kesehatan mental dengan *work-life balance* pada pekerja wanita.

1.2 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah yang diajukan berdasarkan latar belakang diatas adalah apakah terdapat pengaruh dari literasi kesehatan mental terhadap *work-life balance* pada pekerja wanita?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari literasi kesehatan mental terhadap *work-life balance* pada pekerja wanita.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

- a. Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa memberikan manfaat pada ilmu psikologi, khususnya pada fokus psikologi klinis dan psikologi industri organisasi mengenai pengaruh dari literasi kesehatan mental terhadap *work-life balance* pada pekerja wanita.
- b. Diharapkan hasil penelitian ini bisa menjadi referensi tambahan bagi peneliti-peneliti berikutnya yang ingin menggali lebih dalam tentang literasi kesehatan mental dan *work-life balance*.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi organisasi maupun instansi tempat dilakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Literasi Kesehatan Mental terhadap *Work-life Balance* pada Pekerja Wanita”, dapat memberikan informasi tentang keseimbangan kerja dan kehidupan pada seorang wanita dari berbagai faktor-faktor yang mempengaruhi.
- b. Bagi karyawan: dengan adanya literasi kesehatan mental yang baik diharapkan karyawan dapat menyeimbangkan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadinya